

契約団体 各位

平素より弊社商品・サービスをご利用いただき誠にありがとうございます。

保健同人社電話健康相談室より「新型コロナウイルス」に関する最新の情報をお届けいたします。契約団体ご所属の皆さまの健康管理にお役立ていただければ幸いです。

株式会社保健同人社  
電話健康相談室

## 「新型コロナウイルスに関連した感染症」情報

—新型コロナウイルス感染症対策の暮らしと健康について—

2020年3月2日版

### いまこそ、免疫力を高める暮らしと健康を考えよう

新型コロナウイルスによる感染が国内に広がるにつれ、多くの人々の生活に様々な変化が生まれ、暮らし全般に不安が広がり始めています。学校が突然休校になり、子どもたちは一日を自宅で過ごすようになりました。仕事を休んだり、在宅勤務に切り替えたりせざるを得なくなった親も少なくありません。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどに感染しないようにするためには、手洗い、咳エチケットなどのほか、一人ひとりが健康管理に気をつけることが大切です。政府も、普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めることを勧めています。

では、具体的に、どのようなことを心がければよいのでしょうか。

#### ■免疫力ってどんな力？

私たちの体はウイルスや細菌などを排除しようとする仕組みがあります。この仕組みを免疫系といい、その力が免疫力です。かぜを引きやすい人、そうではない人がいるのは、体力や免疫力の差も大きな要因。感染症の流行期に限らず、睡眠、食事、ストレス対策に気を配り、免疫力を十分に発揮できるようにしておくことが大切です。

#### ■十分な睡眠

睡眠不足は、免疫力の大敵です。免疫細胞は、睡眠中にその活動が活発化することがわかっています。傷ついた細胞を修復する成長ホルモンも就寝中に分泌されます。また、睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、免疫機能を持つ白血球の働きを低下させる要因になります。

- ・6～8時間の睡眠時間をとるようにしましょう（日本人の成人の場合）
- ・睡眠の質を高めるために、寝る前の飲酒、カフェインは控えめにしましょう（寝酒は睡眠の質を下げる要因に。カフェインは就寝前3～4時間にとると、眠りにくくなる可能性があります）

- ・寝る前の入浴（ぬるめの湯につかる）、深呼吸など、自分にあったリラックス法を行うこともお勧めです

## ■バランスのよい食事

たんぱく質は白血球の原料になるため、不足すると免疫力が低下した状態を招きやすくなります。ビタミンAやビタミンCは、のどや鼻の粘膜の健康を保ち、野菜や果物などに多い抗酸化成分は免疫力の維持に役立ちます。また、腸内環境を整えることも大切です。ビフィズス菌などの善玉菌のエサになる、食物繊維が多い食品やヨーグルトなどを適度にとるのもよいでしょう。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどに効く、特定の成分や飲み物、食品はありません。免疫力を低下させないためには、まず、次のことを心がけましょう。

- ・朝、昼、夕、規則正しく食べるようにしましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえるように心がけましょう（1日2回以上はそろうように）  
※主食はごはん、パン、麺など、主菜は魚、肉、卵、大豆製品がメインの料理、副菜は野菜、海藻、きのこ、芋がメインの料理。「肉と野菜のカレー」などのワンプレートメニューでも構いません。

## ■上手にストレス解消を

強いストレスや疲労は、免疫系のバランスが崩れる原因に。逆にリラックスした状態は、免疫細胞を活発にするといわれています。自分に合った、リフレッシュ、リラックス法で、ストレスがたまらないようにしましょう。

- ・汗ばむ程度の運動やストレッチで緊張をほぐしましょう。屋外ならウォーキング、室内ではストレッチやラジオ体操などがお勧めです
- ・38～40度前後のお湯につかる、音楽やアロマセラピー、マッサージ、落語やお笑い番組などで笑うこともリラックスに役立ちます

監修：寺下 謙三（寺下医学事務所 代表）

## 【参考】

- ・新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～（首相官邸HP）

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>